...Po radę do książki

septem
septem.pl

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Budowanie pewności siebie dla bystrzaków

Autor: Kate Burton, Brinley N. Platts
Tłumaczenie: Monika Szczęsny
ISBN: 978-83-246-1901-6
Tytuł oryginału: Building Self-Confidence for Dummies
Format: 180x235, stron: 280

Rozbudź swoje talenty – dostrzeż swoją wartość – Twoje życie może być arcydziełem!

Uznana międzynarodowa trenerka w zakresie efektywnej komunikacji.

Kate Burton

Jeden z najważniejszych autorytetów w dziedzinie rozwoju wyższej kadry menedżerskiej.

Brinley N. Platts

Droga do realizacji wszystkich planów

Przebojowość, moc oddziaływania na ludzi, śmiałe forsowanie swojego zdania i bycie świadomym własnej wartości – to cechy, które bez wątpienia ułatwiają nasze życie zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Zastanawiasz się, jak to się dzieje, że niektórzy ludzie z łatwością odnajdują się w każdej sytuacji, nawet zupełnie nieszablonowej, podczas gdy inni wycofują się przy najmniejszej przeszkodzie?

Pewność siebie to rzecz nabyta. Jeśli ciągle starasz się pracować nad wzmocnieniem tej cechy swojej osobowości, autorzy książki wskażą Ci plan działania dostosowany do Twoich oczekiwań. W trakcie lektury dowiesz się m.in., jak perfekcyjnie radzić sobie w złożonych sytuacjach natury emocjonalnej i jak wzmocnić swoją pozycję w pracy. Nauczysz się zjednywać sobie przyjaciół i zyskiwać powszechny szacunek i uznanie.

- Oszacuj swój poziom pewności siebie, dopieszczaj mocne strony i pracuj nad słabymi.
- Odnajdź idealną motywację, która doda Ci energii w radzeniu sobie z problemami.
- Dotrzyj do swojej inteligencji emocjonalnej i naucz się wyrażać prawdziwe uczucia.
- Odkryj swoją wewnętrzną pasję, wydobądź swój ukryty talent i w stu procentach je wykorzystaj.
- Zbuduj pewność siebie opartą na swych zaletach i największych osiągnięciach.

Ponadto znajdziesz tu dekalogi:

- Dziesięć wspaniałych pytań, które dadzą Ci energię do działania
- Codzienne nawyki zwiększające pewność siebie

Helion

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Spis treści

O autorach **11**

Podziękowania od autorów **13**

Wstęp **15**

O książce 15
Konwencje zastosowane w książce 16
Czego nie czytać 16
Naiwne założenia 17
Jak podzielona jest książka 17
Część I: Zdobywanie podstaw 17
Część II: Składanie elementów 18
Część III: Budowanie pewnego siebie „ja” 18
Część IV: Komunikowanie swojej pewności siebie 18
Część V: Angażowanie innych 19
Część VI: Dekalogi 19
Ikony wykorzystane w książce 19
Co dalej 20

Część I: Zdobywanie podstaw 21

Rozdział 1: Szacowanie poziomu pewności siebie 23

Zdefiniowanie pewności siebie 24
Czym jest pewność siebie w praktyce? 24
Jak to jest? 25
Określanie Twojego punktu wyjścia 26
Identyfikatory pewności siebie 27
Określanie miejsca na skali 29
Rozpoznawanie swoich mocnych stron 31
Docenianie swoich talentów 32
Pozyskiwanie informacji z otoczenia 34
Wyobraź sobie swoje wymarzone życie 35
Zwracanie uwagi na to, co ważne 35
Odkrywanie swojej pewności siebie 36

Przygotowywanie się do działania 37
Określanie swoich zamiarów 37
Docenianie niebezpieczeństw i dobrych stron zmian 38

Rozdział 2: Identyfikowanie ograniczeń 39

Dokopywanie się do korzeni 40
Wyzwalanie się z negatywnego nastawienia 41
Ponowne określanie Twojej roli w rodzinie 42
Czerpanie korzyści z doświadczenia życiowego 43
Pozbywanie się negatywnych elementów 44
Radzenie sobie z nieprzydatnymi przeświadczeniami 45
Angażowanie się w pracę bez przepracowywania się 46
Przekierowywanie wewnętrznych głosów 48
Odkrywanie tego, co zużywa Twoje baterie 49
Kalkulacja kosztu tolerancji 49
Zaspokajanie potrzeb innych osób zamiast swoich 51

Rozdział 3: Wyznaczanie kursu podróży 53

Gdzie chcesz iść? 53
Określanie obszarów szczególnej uwagi 54
Wyznaczanie mapy podróży 55
Wybieranie modelowych ról 58
Znalezienie przewodników godnych zaufania 58
Stań się swoim własnym coachem 60
Zostań swoim bohaterem 60

Część II: Składanie elementów 63

Rozdział 4: Szukanie motywacji 65

Ruszanie z miejsca 65
Zapoznanie się z piramidą potrzeb Maslowa 66
Przywitanie świata z serdecznością 67
Przejmowanie kontroli w pracy 69
Zapoznanie się z przydatnymi teoriami 69
Rozpoznawanie ważności osiągnięć 74
Awansowanie 74

Rozdział 5: Trzymanie się swoich zasad 77

Zrozumienie swoich wartości 77
Odkrywanie swoich wartości 78
Dochodzenie do wartości końcowych 79
Rozwiązywanie konfliktów między wartościami 80

Codzienne życie zgodne z zasadami ... 84
Koncentrowanie się na tym, co ważne ... 84
Wypełnianie dnia swoimi wartościami ... 84
Przegląd dnia ... 85
Życie w sposób autentyczny ... 85
Rozwijanie swojej tożsamości ... 86
Stawianie czoła demonom ... 88

Rozdział 6: Zaprzyjaźnianie się z emocjami ... 91

Zrozumienie swoich emocji ... 91
Docieranie do inteligencji emocjonalnej ... 92
Racjonalne myśli przeciwko emocjom ... 92
Połączenie kreatywności z pewnością siebie ... 93
Szukanie odwagi do głośnego wyrażania swoich emocji ... 94
Śledzenie nastrojów ... 95
Znajomość wzorców nastrojów ... 95
Odkrywanie swojego naturalnego stanu ... 96
Ufanie swojej intuicji ... 97
Słuchanie głosu intuicji ... 97
Słuchanie swojego wewnętrznego „ja" ... 98
Ujarzmianie mrocznych emocji ... 98
Zamienianie złości w energię ... 99
Pozbywanie się niepotrzebnych emocji ... 100
Pozwolenie sobie na wybaczenie i ruszenie do przodu ... 101

Rozdział 7: Uwalnianie pasji ... 103

Odkrywanie swojego „ja" pełnego pasji ... 103
Życie z większą pasją ... 104
Eksplorowanie neurologicznych poziomów razem z Diltsem ... 105
Uwalnianie Twojej naturalnej pasji ... 109
Uświadamianie sobie swoich marzeń ... 110
Wkładanie pasji w działanie ... 111
Rozpoczynanie podróży ... 112
Kierowanie się pasją ... 114

Część III: Budowanie pewnego siebie „ja" ... 117

Rozdział 8: Wykorzystywanie tego, co już wiesz ... 119

Akcentowanie swoich pozytywnych stron ... 119
Spodziewanie się najlepszego ... 120
Destylowanie esencji z pozytywnych wyników ... 120
Podążanie za przepływem ... 122

Zarządzanie swoimi obawami ... 123
Unikanie wpadnięcia w pułapkę strachu ... 123
Zamienianie obaw w poczucie pewności ... 124

Rozdział 9: Wyzwolenie się z perfekcjonizmu ... 127

Porzucenie nierealnych oczekiwań ... 127
Przyznanie się do tego, że nie możesz być perfekcyjny (i że wcale nie chcesz taki być) ... 128
Koncentrowanie się na perfekcji odciąga Twoją uwagę od doskonałości ... 129
Przede wszystkim bądź miły dla siebie samego ... 130
Docenianie swojego sukcesu ... 130
Przyjmowanie pomocy i delegowanie obowiązków na innych ... 131
Radzenie sobie z odkładaniem spraw na później ... 132
Przełamywanie impasu ... 133
Odgryzanie mniejszych kawałków ... 134
Przeznaczanie czasu wolnego dla siebie ... 136
Zwalnianie tempa ... 136
Zaadaptowanie reguły 80/20 ... 137
Generowanie realistycznych standardów zachowania ... 138
Dopasowywanie celów do okoliczności ... 139
Zachowanie pozytywnego nastawienia i racjonalnego spojrzenia ... 139
Zwiększanie swojej elastyczności ... 140

Rozdział 10: Mentalne rozciąganie się ... 141

Powiększanie strefy komfortu ... 142
Zrozumienie granic swojej strefy ... 142
Poszerzanie swoich granic: rozszerzanie strefy ... 144
Bezpieczna jazda na drodze szybkiego ruchu ... 147
Stwarzanie nieba ... 147
Przygotowywanie się do przyszłości ... 150
Przyciąganie do siebie tego, czego pragniesz ... 154
Otrzymywanie z powrotem tego, co sam dajesz ... 154
Odnajdywanie tego, czego szukasz ... 156
Odczuwanie swojej siły ... 156
Docenianie nowego sposobu bycia ... 156
Ufanie w to, że wszystko dobrze się ułoży ... 157
Słuchanie głosu rozsądku ... 158

Rozdział 11: Budowanie fizycznej pewności siebie ... 159

Łączenie ciała z umysłem ... 160
Rozważanie elementów, które utrzymują Cię w zdrowiu ... 161
Uwalnianie stresu i zachowanie zdrowia ... 161
Stosowanie złotej reguły zdrowej diety ... 164
Wiara w swoje zdrowie ... 165
Spoglądanie w przyszłość na zdrowego siebie ... 166

Część IV: Komunikowanie swojej pewności siebie 167

Rozdział 12: Podnoszenie głosu 169

Przemawianie z pewnością siebie 169
Słuchanie siebie 170
Oddychanie poprawiające mówienie 171
Mówienie tego, co masz na myśli, i myślenie tego, co mówisz 173
Zachowanie integralności 174
Radzenie sobie z trudnymi rozmowami 174
Rozpoznanie, że komunikat to coś więcej niż tylko słowa 176
Szkoła naturalna 176
Szkoła teatralna 177
Odnajdywanie autentycznego podejścia 177

Rozdział 13: Profesjonalny wygląd 179

Osądzanie po wyglądzie 179
Wygląd budzący zaufanie 180
Robienie najlepszego pierwszego wrażenia 181
Przekazywanie odpowiedniego komunikatu za pomocą ubioru 182
Znajdowanie swojego własnego stylu 183
Ocena zawartości szafy 185
Rozsądne zakupy 185

Rozdział 14: Działanie z pewnością siebie w życiu codziennym 189

Radzenie sobie z oporem wobec Twojego nowego, pewnego siebie „ja” 189
Bycie szczerym w stosunku do bliskich, którzy chcą, byś był taki, jak dawniej 190
Znajdowanie pewności siebie do pokonywania trudnych momentów 191
Wzmacnianie swojej asertywności 192
Radzenie sobie z zewnętrzną presją 193
Wygrywanie w grze o pewność siebie 194
Życie pełną piersią 195

Część V: Angażowanie innych 197

Rozdział 15: Demonstrowanie pewności siebie w miejscu pracy 199

Rozwijanie pewności siebie na płaszczyźnie życia zawodowego 200
Uświadomienie sobie tego, że Twoja praca nie jest zgodna z Tobą 200
Określenie zawodowej tożsamości 201
Znajdowanie tego, co chcesz robić 202
Znajdowanie wartości w tym, co robisz 204
Uczenie się asertywności 204

Okazywanie pewności siebie w specyficznych sytuacjach zawodowych 206
Okazywanie pewności siebie i przyjmowanie zaangażowanej postawy na spotkaniach biznesowych 206
Błyszczenie podczas prezentacji 207
Sprzeciwianie się manipulacji i zastraszaniu 209
Dogadywanie się z przełożonym 211
Radzenie sobie z informacją zwrotną 211
Wymuszanie na przełożonym dotrzymywania obietnic 214
Informowanie swojej szefowej o tym, że się myli 215
Porzucanie płaszcza niewidzialności 216
Sprawne radzenie sobie ze zmianami organizacyjnymi 218
Radzenie sobie z odrzuceniem 219
Oswajanie się z perspektywą zwolnienia 219

Rozdział 16: Pewność siebie a budowanie związków 223

Tworzenie romantycznej relacji 224
Poznanie kulturowych tendencji w tworzeniu relacji romantycznych 224
Własne postrzeganie romantycznej relacji 225
Uświadamianie sobie, co jest naprawdę ważne 226
Patrzenie na relacje szeroko otwartymi oczami 228
Wykonywanie pierwszego kroku 228
Zaspokajanie potrzeb partnera i niezapominanie o sobie 230
Przyjmowanie pomocy od przyjaciół 231
Twoja strategia miłości 232
Stawianie czoła zmianom, jakie pojawiają się w związku 234
Podejmowanie decyzji 234
Ponowne kształtowanie więzi 234

Rozdział 17: Wychowywanie dzieci na ludzi pewnych siebie 237

Zabezpieczanie fundamentów 238
Nagradzanie 238
Wyznaczanie bezpiecznych granic 240
Pomaganie dzieciom w rozwijaniu ich ciekawości 242
Zapewnianie przyjaznego środowiska 242
Tworzenie przestrzeni do zabawy 243
Wspieranie swoich dzieci 244
Akceptowanie różnic między Wami 245

Część VI: Dekalogi 247

Rozdział 18: Dziesięć wspaniałych pytań, które dadzą Ci energię do działania 249

Co mówi do Ciebie Twój wewnętrzny głos? 249
Czy jesteś dumny ze swojego nazwiska? 250
Jakich masz przyjaciół? 250

Jaka jest Twoja wzmacniająca myśl? ... 251
Gdzie są napięcia w Twoim życiu? ... 251
Jakie są Twoje słabe punkty? ... 252
Kim będziesz, kiedy dorośniesz? ... 252
W jaki sposób przeżywasz porażki i błędy? ... 252
W jaki sposób równoważysz czas dla siebie i czas spędzony z innymi? ... 253
Jakie jest Twoje 120-procentowe marzenie? ... 253

Rozdział 19: Codzienne nawyki zwiększające pewność siebie ... 255

Każdego dnia bądź w pełnej mobilizacji do działania ... 255
Skoncentruj swój umysł na kartce papieru ... 256
Załóż swoje najlepsze okulary słoneczne ... 256
Śledź swoje nastroje i emocje ... 257
Ćwicz swoje ciało ... 257
Znajdź czas tylko dla siebie ... 258
Wyjdź na spacer i podziwiaj piękno nieba ... 258
Działaj z pasją i bądź wspaniałomyślny ... 258
Przemyśl dziś i zaplanuj jutro ... 259
Połącz się ze swoim życiowym celem ... 259

Rozdział 20: Dziesięć kluczy do efektywnych afirmacji ... 261

Budowanie właściwej struktury ... 261
Wykorzystywanie afirmacji każdego dnia ... 264

Dodatek A: Źródła ... 265

Kontakt z autorami ... 265
Książki ... 265

Skorowidz ... 267

Rozdział 7

Uwalnianie pasji

W tym rozdziale:

- Nauczysz się wykorzystywać swoją pasję.
- Podniesiesz sobie poprzeczkę.
- Zaangażujesz się w bohaterską podróż.
- Będziesz przewodzić innym dzięki swojej pasji.

Ważną częścią życia swoimi wartościami (zajmowaliśmy się tym w rozdziale 5.) jest intensywność Twojego życia. Jeśli wartości byłyby kolorami na palecie malarza, chciałbyś, aby znalazły się na niej wszystkie Twoje ulubione kolory. Ale żeby namalować bogaty obraz Twojego życia, z pewnością potrzebujesz barw nie tylko w jasnych odcieniach, ale również w ciemnych. Nie zawsze możesz chcieć malować przy użyciu najbardziej energetycznych barw, ale bez wątpienia chciałbyś sięgnąć po takie intensywne odcienie, kiedy Twoja codzienność będzie uzasadniać ich użycie.

To samo dotyczy Twoich wartości końcowych — Twoich uczuć. Nie zawsze towarzyszy Ci ogromna pasja lub ekscytacja, ale pragniesz sięgać do tych emocji wtedy, kiedy masz na to ochotę, szczególnie w tych momentach, kiedy potrzebujesz dużego zaangażowania emocjonalnego dla osiągnięcia pożądanego efektu. Pasja jest Twoim kluczem do intensywności. Znalezienie jej i zyskanie do niej dostępu jest tym, czym zajmiemy się w tym rozdziale.

Odkrywanie swojego „ja" pełnego pasji

Pomyśl przez chwilę i przypomnij sobie, czego ostatnio pragnąłeś. Czy energia, jaką wtedy otrzymałeś, była wzmacniająca? Czy osiągnąłeś pożądany wynik? Czy zdołałbyś go osiągnąć bez pasji?

Anglosasi nie radzą sobie dobrze z silnymi emocjami, a pasja do nich należy. Poza seksualnością pełną pasji (co często może doprowadzić do wielu różnych problemów), utożsamiają oni pasję z negatywnymi rezultatami i emocjami

takimi jak zemsta, zazdrość i nienawiść. Ogromnie szkoda, ponieważ takie ograniczone rozumienie pasji odcina ich od jednej z największych sił napędowych w życiu.

Jeśli pragniesz być pewny siebie i wykorzystywać każdy dzień, jak tylko się da, to pasja jest niezbędnym dodatkiem do Twojej skrzyni z narzędziami. Mając pasję w swoim arsenale, możesz podejmować większe wyzwania i osiągnąć lepsze rezultaty.

Ale kiedy jedna część Ciebie pragnie zyskać dostęp do bardziej witalnych i pełnych pasji aspektów Twojej natury, Twoja inna część podchodzi do życia nieufnie. Prawdopodobnie boisz się, że popełnisz błędy, że nie będziesz dobrze wyglądać, że będą Cię wytykać palcami albo zostaniesz zakłopotany czymkolwiek innym, i dlatego wolisz uniknąć takich żenujących sytuacji.

Powstrzymywanie się nabiera znamion zwyczaju, a unikanie kłopotliwych sytuacji staje się bezskuteczne, ponieważ tracisz dostęp do siły swojej pasji. Co gorsza, stłumione emocje, których unikasz albo którym zaprzeczasz, w nieprzyjemny sposób dają o sobie znać w postaci fizycznych dolegliwości lub załamań nerwowych.

O wiele lepiej jest wykorzystać tę wspaniałą szansę, aby powiększyć swoją paletę emocji i zaakceptować pasję jako jedną z najsilniejszych ekspresji Twojego „ja" w świecie.

Pasja jest nasycona emocjami; jest rodzajem ekscytacji; jest doskonałym czynnikiem motywującym. To niezwykła siła, która jest w stanie stawić czoła prawie każdemu wyzwaniu. Pasja w naturalny sposób dostarcza Ci siły, jakiej potrzebujesz, aby osiągnąć pożądany wynik. Nie możesz się bez niej obejść, zatem warto poświęcić trochę czasu i uwagi na to, by zrozumieć swoje „ja" pełne pasji i dowiedzieć się, jak z tego skorzystać.

Życie z większą pasją

Masz w sobie tyle samo pasji co każdy artysta, orator lub sportowiec (lub ktoś reprezentujący jakikolwiek inny zawód związany z dużymi pokładami pasji). Ale prawdopodobnie masz w sobie również wiele blokad, które tłumią Twoją naturalną pasję życia i sprawiają, że Twojemu pełnemu pasji „ja" trudno jest wydostać się na świat.

Aby pozbyć się blokad i uwolnić swoją pasję (a masz szansę zrobić to teraz, czytając kolejne rozdziały tej książki), musisz otworzyć bardziej swoje serce, co pozwoli Ci uciszyć głosy w Twojej głowie mówiące Ci, co *powinieneś* robić. Oznacza to, że musisz wydobyć swoje *wartości końcowe*, czyli uczucia, których pragniesz najbardziej w życiu, i nadać im pierwszorzędną wartość, na którą zasługują (w rozdziale 5. opisujemy, jak to zrobić).

Nic nie jest teraz ważniejsze od tego, jak się *czujesz*. Twoje uczucia nadają znaczenie temu, co dzieje się wokół Ciebie, i determinują Twoje działania.

Uczucia, których najbardziej pragniesz w swoim życiu, wskazują Ci, co jest dla Ciebie najwłaściwsze. I jeśli będziesz *działać* w zgodzie z tymi uczuciami, zaczniesz powoli uwalniać swoją stłumioną pasję. Robert Dilts, amerykański psycholog, który stworzył model neurologicznych poziomów, omówiony w kolejnych podpunktach, działanie w zgodzie ze swoimi uczuciami nazywa *kongruencją*, i jest to bardzo silna idea.

Eksplorowanie neurologicznych poziomów razem z Diltsem

Kierowanie się w życiu uczuciami jest podobne do sytuacji rozbitka, który trafił na bezludną wyspę — może być to piękne, idylliczne zdarzenie, ale jeśli jest pozbawione celu, znaczenia i zaangażowania, z czasem blednie i zanika, a nawet może zakończyć się katastrofą. Potrzebny jest Ci trwały cel; a żeby Twoje życie było pełne pasji i znaczenia, ten cel musi być duży — większy nawet, niż Ci się wydaje, że jesteś w stanie zrealizować w ciągu całego życia.

Aby zrozumieć, na czym polega kongruencja uczuć, myśli i działań, i stworzyć model łączący te elementy, możesz posłużyć się *neurologicznymi poziomami* Diltsa — to trudna nazwa dla prostego i skutecznego sposobu funkcjonowania człowieka w świecie (w książce *NLP dla bystrzaków* autorstwa Kate Burton możesz przeczytać więcej o neurologicznych poziomach).

Zapoznawanie się z poziomami

Dilts uważa, że doświadczasz siebie w świecie na sześciu różnych poziomach. Łączą się one ze sobą, aby razem stworzyć Twoje kompletne ludzkie doświadczenie. Poziomy są niezależne od siebie, ale w pewnych sytuacjach mogą wchodzić ze sobą w konflikt, co sprawia, że tracisz kongruencję, czyli swoją naturalną siłę i pewność siebie potrzebne do tego, by być człowiekiem pełnym pasji i podejmować stanowcze decyzje.

Poniżej został zaprezentowany opis wszystkich poziomów i sposobów ich doświadczania:

- ✓ **Środowisko:** Doświadczenie związane z tym, gdzie żyjesz i pracujesz, z kim, w jakiej kulturze, i jak układają się sprawy w Twoim otoczeniu. Współtworzysz to środowisko razem z innymi poprzez to, w jaki sposób pozwalasz, by byli częścią Twojego otoczenia, oraz poprzez swój sposób interakcji z nimi.

- ✓ **Zachowanie:** Jednym z najsilniejszych sposobów, w jaki oddziałujesz na środowisko, jest sposób Twojego zachowania się w nim. Często potrafisz kontrolować wszystko, co robisz. Jednak czasami rzeczy stają się nieprzewidywalne, łącznie z tym, jak działasz i reagujesz na zdarzenia.
- ✓ **Zdolności:** Życie wymaga od nas dużych zdolności. Musisz się komunikować z innymi i rozwijać społeczne oraz zawodowe umiejętności. Musisz przewidywać zachowania innych ludzi i umieć odpowiednio na nie zareagować.
- ✓ **Wartości i przekonania:** W swojej najczystszej formie *wartości* to stany emocjonalne, których pragniesz doświadczać. *Przekonania* to praktyczne reguły dotyczące tych stanów. Pozwalają Ci podejmować szybkie decyzje, ale również mogą złapać Cię w pułapkę przeszłości.
- ✓ **Tożsamość:** Odczuwanie siebie w ujęciu holistycznym. To sposób, w jaki patrzysz na swoje środowisko, zachowanie, zdolności, wartości i przekonania; pozwala Ci ustosunkować się do większych systemów zawodowych, rodzinnych i narodowych.
- ✓ **Ontologia lub duchowość:** To poczucie tego, dlaczego tutaj jesteś i jaką masz misję do wykonania. To może być dla Ciebie oczywiste lub jeszcze nieodkryte. Wiele praktyk religijnych, medytacja i techniki rozwoju osobistego pomagają rozszerzyć doświadczanie siebie na tym poziomie.

Możesz potraktować te poziomy jako całkowite *istnienie* Twojego „ja" w tym świecie. Aby być pewnym siebie i silnym człowiekiem, musisz osiągnąć wysoki poziom kongruencji na wszystkich szczeblach (muszą się one wzajemnie wspierać i wzmacniać, a nie wchodzić ze sobą w konflikt). Kiedy uda Ci się to uzyskać, wszystkie te elementy Twojego istnienia łączą się ze sobą w sposób harmonijny i prowadzą Cię w jednym kierunku.

Ta pozostająca w całkowitej kongruencji wersja Ciebie jest Twoim „ja", którego istnienie wewnątrz siebie przeczuwasz, ale często wzbraniasz się, by pokazać je światu. Osiągnięcie większej kongruencji jest kluczem do Twojej siły i przepustką do niewzruszonej pewności siebie.

Ujawnianie Twoich poziomów

W tym podpunkcie posłużysz się modelem Diltsa, aby dowiedzieć się, co naprawdę czujesz i myślisz o sobie. Napisz kilka zdań o tym, jak doświadczasz życia na każdym z tych poziomów, zaczynając od środowiska, a kończąc na aspekcie duchowym. Kiedy już to zrobisz, opisz swoje doświadczenie sześciu poziomów tak, *jakbyś chciał, aby każdy z nich wyglądał*, ale tym razem zacznij od duchowości i kieruj się w dół, zostawiając na sam koniec środowisko.

Dokonując swojej osobistej analizy, dowiadujesz się, na ile Twoje teraźniejsze życie pasuje do tego wymarzonego. Rozbieżności między tymi obrazami mogą Ci pomóc w ponownym ustaleniu swoich życiowych celów. Dla przykładu posłużymy się analizą Norberta, która została pokazana na rysunkach 7.1 oraz 7.2.

Analiza moich poziomów

Środowisko — Mam żonę i czwórkę dzieci. Mieszkamy w pięknej, zielonej okolicy za miastem, mam łatwy dojazd do pracy, a moja rodzina żyje w przyjemnym, spokojnym otoczeniu. Pracuję dla jednej z największych korporacji na świecie. Nie zawsze zgadzam się z ich polityką działania i nie podobają mi się wszystkie produkty, jakie firma wytwarza, ale ludzie pracujący w tej firmie są naprawdę mili, uczciwi i porządni. Dobrze zarabiam i dzięki temu stać mnie na prywatne szkoły dla dzieci i na dobry fundusz emerytalny, który zapewni nam dogodne życie na starość.

Zachowanie — Uważam siebie za sympatycznego mężczyznę, który zachowuje się w sposób profesjonalny i nie wymaga specjalnego nadzoru ze strony przełożonych. Czasami czuję się zakłopotany, kiedy muszę skorygować zachowanie któregoś z pracowników, bo nie radzę sobie z tym dobrze. W domu wolę unikać trudnych sytuacji z sąsiadami, co powoduje, że jestem trochę powściągliwy w kontaktach z nimi. Sądzę, że niektórzy uważają mnie za sztywniaka, co wcale nie jest prawdą.

Zdolności — Mam wykształcenie wyższe i ponad 10-letnie doświadczenie w swojej branży. Jestem znany z nowatorskiego podejścia do zadań i mam dobrze rozwiniętą bazę stałych klientów. Mam otwarty umysł i lubię innowacje, często prześcigam moich kolegów z pracy w przedstawianiu i wdrażaniu nowych efektywnych pomysłów. W domu nie jestem raczej złotą rączką, ale myślę, że jestem wyrozumiałym mężem oraz kochającym ojcem dla czwórki swoich dzieci.

Wartości i przekonania — Dorastałem w latach 60. i 70., wydawało nam się wtedy, że możemy zmienić świat poprzez wolność myślenia i buntowaliśmy się przeciwko obecnemu status quo. Cenię sobie wolność myślenia prawie ponad wszystko i denerwuje mnie, kiedy innym tego brakuje. Martwię się o dzisiejszą sytuację na świecie i widzę, że „lepsze jutro", o które kiedyś walczyliśmy, pozostało w świecie marzeń. Widzę, że moje liberalne podejście, po krótkim odrodzeniu w latach 90., teraz znowu nie znajduje zwolenników. Niszczymy naszą planetę, a politycy nie wykazują chęci podjęcia działań w tej sprawie.

Tożsamość — Mimo że już nie martwię się tym, że „zostanę przyłapany", to jednak czasami czuję się trochę jak oszust. Zrobiłem karierę w biznesie, nie mając poczucia identyfikowania się z daną branżą. Bardzo dobrze rozumiałem się z pracownikami, którzy wyznawali odmienne wartości od moich. Czuję, że od długiego już czasu nie mam kontaktu ze swoim prawdziwym „ja", i próbowałem się określić poprzez to, kim nie jestem i czego nie chcę, zamiast skupić się na tym, kim jestem i czego pragnę.

Ontologia lub duchowość — Czuję się jak duch uwięziony w klatce. Kto wie, jak wyglądałoby moje życie, gdybym w wieku dwudziestu paru lat poszedł za głosem swojego serca, zamiast poświęcać się karierze w biznesie? Zachęcam moje dzieci, by rozwijały swoje pasje, i dałem im swobodę decydowania o sobie. Być może teraz, relatywnie późno, mogę wypełnić swoje przeznaczenie i przyczynić się do dobrobytu planety poprzez zwrócenie się w stronę tego, do czego zostałem powołany.

Rysunek 7.1. Analiza sześciu poziomów obecnego życia Norberta

Ponowne oszacowanie neurologicznych poziomów

Ontologia lub duchowość — Zawsze odczuwałem głęboką i silną więź z wszechświatem, naturą i planetą. Pragnę żyć w harmonii z naszą planetą, troszcząc się o ekologię oraz ludzi. Myślę, że zostałem powołany do tego, by reprezentować holistyczne podejście i szerzyć je w świecie, wśród moich znajomych, partnerów biznesowych i dzieci. Nie opisałbym siebie jako osoby religijnej, ale próbowałem już wielu ścieżek duchowych. Moja ścieżka jest czysta, wolna i wyrażająca poszanowanie dla wszystkich ludzi oraz osobistą odpowiedzialność za indywidualne decyzje i wkład w ten świat.

Tożsamość — To, kim jestem, to uosobienie wolności, tolerancji i szacunku dla wszystkich ludzi. Jestem przykładem wykształconego, światłego biznesmena. W swoich najlepszych chwilach czuję, że wspiera mnie niewidzialna siła natury, siła, która porządkuje ten świat i nie pozwala mi zbłądzić. Wiem, jaką mam rolę do spełnienia. Można na mnie polegać. Zawsze dotrzymuję obietnic. Dla innych jestem przykładem, inspiracją i siłą, która niesie ze sobą dobro w tym świecie.

Wartości i przekonania — Akceptuję i szanuję potrzebę komercyjnej integralności, finansowego dobrobytu i zyskowności — ale zysk nie jest najważniejszą rzeczą w biznesie i nigdy nie umieściłbym go ponad ludźmi, uczciwością lub poczuciem wspólnoty. Wierzę w to, że w naturze i wszechświecie istnieje określony porządek, kierowany przez siły, których do końca nie jesteśmy w stanie zgłębić. Wierzę w to, że dobro, które czynimy w świecie, powraca do nas na wiele sposobów, choć nie zawsze jesteśmy ich świadomi. Najważniejszą rzeczą w życiu jest robienie tego, do czego zostaliśmy powołani.

Zdolności — Ukończyłem studia i przez całe życie się uczę. Jestem wykwalifikowanym przedsiębiorcą z dużym doświadczeniem na wielu obszarach. Jestem świetnym oratorem i nauczycielem, który chętnie przekazuje swoją wiedzę innym. Mam wizję, pasję i energię. Nowe możliwości wzbudzają we mnie ekscytację, mam pasję i entuzjazm, i potrafię wskazać innym ich drogę. Jestem kochającym i pełnym poświęcenia ojcem oraz mężem. Mogę zrobić wszystko, co jest potrzebne do tego, by wypełnić zadanie, którego się podjąłem.

Zachowanie — Jestem spokojny i rozsądny. Jestem skoncentrowany na pracy i zaangażowany w swoje zadania. Jestem osobą towarzyską i szanuję innych ludzi (ale nie kosztem efektywnego wykonywania swojej pracy i wywiązywania się z podjętych zobowiązań). Wyznaję zasadę „żyj i pozwól żyć innym", ale potrafię również zachować się asertywnie, kiedy wierzę w coś, co jest pewne (choć nie mam potrzeby walczenia z całym światem). Jestem wierny swoim wartościom i przekonaniom, inni to wiedzą i nie oczekują, że zachowam się inaczej.

Środowisko — Preferuję spokojną i uporządkowaną codzienność, gdzie cele są jasno wytyczone, a wynik uzgodniony. Wybieram towarzystwo osób, które myślą w podobny sposób i bez względu na sytuację akceptują mnie takim, jakim jestem. Kiedy pojawiają się konflikty, rozwiązujemy je, zanim na dobre się rozwiną. Działam w środowiskach zawodowych, w których ludzie znają moje przekonania, wiedzą, na co mnie stać, i cenią mój wkład.

Rysunek 7.2. Analiza preferowanych 6 poziomów Norberta

Nie bądź zaskoczony poziomem kongruencji, jaką już w swoim życiu osiągnąłeś. Masz ogromne zdolności i siłę, ale zamiast z nich korzystać, zbytnio przejmujesz się obszarami, które wymagają Twojej uwagi. Spójrz teraz na ten model. Przyjrzyj się temu, co stanowi dla Ciebie problem, i podejmij kroki, aby go rozwiązać, tak jak uczynił to Norbert. Wstępna analiza Norberta została przedstawiona na rysunku 7.1.

Doświadczanie siebie na sześciu poziomach w przypadku Norberta jest zaburzone przez jego uczucia i stłumione emocje takie jak żal, poczucie winy i frustracja. Na zewnątrz jest biznesmenem osiągającym duże sukcesy, ale wyraźnie zdaje sobie sprawę z tego, że wiele poświęcił, aby to osiągnąć.

Teraz ma szansę na doświadczenie siebie w nowy sposób. Tym razem musi zacząć od poziomu najwyższego, czyli od ontologii. To, jak Norbert postrzega siebie na nowo, zostało zobrazowane na rysunku 7.2 — jest to spojrzenie, które nie odzwierciedla tego, co Norbert czuje obecnie, ale obraz, do którego dąży i który jest możliwy do zrealizowania.

W przeciwieństwie do rysunku 7.1, nowy opis Norberta pokazuje, że jego poziomy są bardziej zgodne ze sobą. Większość z tego, czego pragnie, już ma, ale nie potrafi doświadczać tego w odpowiedni sposób. Teraz, kiedy myśli o tym, jak chciałby, aby wyglądało jego życie, do głowy przychodzi mu wiele rzeczy, które mógłby łatwo zrobić. Jest już gotowy do zmiany swoich celów.

Aby uwolnić Twoje prawdziwe, pełne pasji „ja", musisz określić problematyczne obszary, które do tej pory ignorowałeś. Jeśli to zrobisz, Twoje doświadczanie życia istotnie się zmieni.

Uwalnianie Twojej naturalnej pasji

Być może najszybszym sposobem na uwolnienie Twojej pasji jest uświadomienie sobie tego, czego pragniesz, dlaczego, i co możesz zrobić, by to dostać. Filozof Friedrich Nietzsche powiedział: „Jeśli człowiek wie, dlaczego żyje, to potrafi poradzić sobie ze wszystkim!".

Zatem dlaczego pragniesz tego, czego pragniesz? Czy to wspiera Twoje wartości? Czy jest spójne z poczuciem Twojej tożsamości? Czy jest zgodne z Twoim przeznaczeniem? Czy działania, które musisz podjąć, są zgodne z Twoimi przekonaniami i wartościami? Czy te działania wspierają, czy też osłabiają poczucie tego, kim jesteś? Czy byłbyś dumny z tego, gdybyś przeczytał o tym w gazetach? Czy chciałbyś, aby Twoja matka o tym wiedziała?

Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś „nie", to znaczy, że osłabiasz swój potencjał pasji, powodujesz, że ona ucieka, tak samo, jakbyś próbował napełnić wannę, nie zatykając otworu odpływowego. Oto kilka kolejnych czynników, które pozbawiają Cię pasji:

- ✓ **Strach:** Strach jest przeciwieństwem pewności siebie. W tej książce znajdziesz mnóstwo porad, które pomogą Ci pozbyć się strachu na dobre.
- ✓ **Wątpliwości:** Dlaczego dążysz do określonego działania? Musisz wiedzieć to dokładnie i mieć wystarczająco mocny powód, by zrealizować to, co zamierzasz.
- ✓ **Awersja do podejmowania ryzyka:** Awersja do podejmowania ryzyka jest manifestacją strachu. Nie postrzegaj ryzyka jako czegoś, czego należy unikać, potraktuj je raczej jako coś, czym należy zarządzać.
- ✓ **Zwlekanie:** Odkładasz na później trudne sprawy, aby życie było przyjemniejsze, ale zwykle kończy się to odwrotnie. Postaraj się robić najtrudniejsze rzeczy jako pierwsze i niech stanie się to Twoim nawykiem. Dzięki temu zyskujesz siłę do zrobienia kolejnych rzeczy (jeśli odkładanie spraw na później stanowi dla Ciebie problem, przeczytaj więcej na ten temat w rozdziale 9.).

Kiedy naprawdę zależy Ci na czymś w tym świecie, pasja i zaangażowanie pojawiają się w Tobie w sposób naturalny. Magicznym kluczem do wyzwolenia pasji jest większa troska. Pomyśl o tym, czego pragniesz w życiu i dlaczego. Następnie wykorzystaj narzędzia opisane w tej książce do tego, by w zdobywaniu swoich celów móc wykazać się większym zdecydowaniem, siłą i wytrwałością.

Uświadamianie sobie swoich marzeń

Marzenia są dobrym sposobem na uzyskanie dostępu do swojej pasji — zarówno marzenia senne, jak i te pojawiające się w ciągu dnia. Czy masz marzenia? Zygmunt Freud uważał, że marzenia senne są niespełnionymi pragnieniami. Wygląda na to, że głębokie tęsknoty muszą znaleźć sposób dotarcia do naszej świadomości, jeśli mamy być zdrowymi ludźmi.

Ale nie wszystkie marzenia są takie same. Możesz mieć małe i wielkie marzenia; marzenia, nad którymi warto się zastanowić, i takie, które nie są istotne w obliczu Twoich celów i wartości. Musisz zawsze zdecydować, czy Twoje marzenia zasługują na Twoje zasoby, energię i czas, jakie musisz poświęcić na ich zrealizowanie.

W dzisiejszym konsumpcyjnym społeczeństwie jesteś bombardowany wyszukanymi reklamami zaprojektowanymi przez ekspertów po to, aby zasiać w Twoim umyśle marzenia i pragnienia, których wcześniej nie miałeś. Te sfabrykowane marzenia mają tak dużą moc oddziaływania, że czasami trudno jest rozróżnić to, czego naprawdę pragniesz, od tego, czego pragniesz jedynie w danym momencie.

Ludzie mają dwa wyjścia z tej sytuacji — mogą ulegać presji wywieranej na konsumentów (co bardzo często kończy się zadłużeniem finansowym) albo oprzeć się jej, wyłączyć się i jeśli potrafią to zrobić, odmówić uczestniczenia w tej grze. Nie ma znaczenia, w którym obozie się znajdujesz; rezultat jest taki sam: Wszyscy tracą kontakt z tym, czego naprawdę pragną i co może przynieść im prawdziwe spełnienie.

Jeśli tak jak gwiazdy ekranu mógłbyś mieć wszystko, czego zapragniesz, to jak wyglądałoby Twoje życie? Czy to przyniosłoby Ci spełnienie? Oczywiście że nie, jeśli można wierzyć gazetom.

Zatem jakie marzenia wspierają wzrost Twojej pewności siebie i siły, i skąd je wziąć? Zdobędziesz je — po pierwsze — wykonując ćwiczenia zawarte w tym i innych rozdziałach, które zostały zaprojektowane tak, by pomóc Ci w rozpoznaniu tego, jakiego życia *pragniesz*, i po drugie — nie martwiąc się wszystkimi tymi rzeczami, które chcesz *mieć* w życiu.

Kiedy dążysz do realizacji marzeń związanych z Twoim *istnieniem*, rozpoczynasz podróż, która doprowadzi Cię do tego, kim pragniesz być. Kiedy marzysz o *posiadaniu*, tracisz kontakt z osobą, jaką się stajesz w procesie zdobywania rzeczy, za którymi gonisz. Stajesz się podobny do legendarnego Fausta, który sprzedał swoją duszę za zrealizowanie pragnień.

Wkładanie pasji w działanie

Czy to realne oczekiwać od przeciętnego człowieka, że będzie miał wielkie marzenia i będzie dążył do ich zrealizowania? Dowody sugerują, że tak: w książkach, filmach i gazetach jest mnóstwo historii ludzi, którzy właśnie to zrobili i często osiągali niewiarygodne efekty.

W życiu każdego człowieka możemy odnaleźć wątki z powieści, jakie czytaliśmy w dzieciństwie. Jedna z najwspanialszych powieści XX wieku, *Ulisses* autorstwa Jamesa Joyce'a, szczegółowo opisuje jeden dzień z życia bardzo przeciętnego człowieka, Leopolda Blooma. Joyce próbuje pokazać, że w tym jednym dniu jest tyle dramatyzmu i heroicznych elementów, co w powieści Homera opisującej podróż greckiego bohatera Ulissesa.

Twoje życie również jest heroicznym przedsięwzięciem i każdego dnia się z nim zmagasz. Nie musisz zamieniać swojego życia w coś, czym ono jeszcze nie jest. Możesz natomiast stać się bardziej świadomym tego, co dzieje się wokół Ciebie, i pozwolić sobie na głębsze doświadczenie tego, czego naprawdę pragniesz. Możesz nawet podjąć decyzję, że zostaniesz bohaterem swojego wspaniałego życia. Cóż za myśl!

Rozpoczynanie podróży

Twoje życie jest już bohaterską podróżą, ale prawdopodobnie uczestniczysz w niej jako lunatyk, bo większość Twoich emocji jest stłumiona — tak jak u wielu innych ludzi. Teraz masz szansę, by się przebudzić! Dlaczego nie? Jeśli Twoje życie ma być podróżą, to dlaczego nie nadać jej bardziej epickiego charakteru?

Jeśli pragniesz przeżywać każdy dzień bardziej intensywnie, zacznij bardziej angażować się w swoim życiu i spójrz na nie jak na epicką przygodę. Jesteś oczywiście głównym bohaterem, ale inne postaci również odgrywają mniejsze lub większe role w Twojej historii. Ich heroizm ujawnia się poprzez ich charaktery i poprzez uwagę, jaką poświęcasz temu, co dzieje się w powieści.

Joseph Campbell opisuje podstawowe kroki bohaterskiej podróży, które możesz wykorzystać do przemyślenia kluczowych etapów swojej własnej życiowej podróży. Załóżmy, że udaje Ci się osiągnąć wszystko, czego zapragniesz. Tak jak bohaterka naszego poniższego ćwiczenia, Joanna, jeśli się nie poddasz, to po prostu nie możesz nie osiągnąć sukcesu.

1. **Zaakceptuj swoje powołanie.**

   Co chcesz osiągnąć w tym życiu? Odpowiedź na to pytanie mogła pojawić się, kiedy rozmyślałeś o swoich neurologicznych poziomach wspomnianych wcześniej w tym rozdziale. To, za czym tęsknisz, może być istotą Twojego powołania albo po prostu czymś, o czym marzysz.

   Jeśli nie masz pojęcia o tym, jakie jest Twoje powołanie, wyobraź sobie siebie na starość, otoczonego gromadką swoich potomków, którym opowiadasz o swoim cudownym życiu. W swojej podróży napotkasz wiele trudnych momentów, więc wyrusz teraz i zaufaj, że z czasem idea Twojego powołania stanie się wyraźniejsza. Akceptując swoje powołanie, stawiasz czoła swoim ograniczeniom i przezwyciężasz je.

   W naszym przykładzie Joanna jest pielęgniarką. Zawsze chciała wykonywać ten zawód, ale praca w publicznej służbie zdrowia nie spełniła jej oczekiwań. Długie godziny pracy i ciężkie dyżury, a często również wyczerpująca praca fizyczna sprawiły, że czuła się zmęczona, a pomaganie chorym ludziom w dochodzeniu do zdrowia dawało jej niewielką satysfakcję. Zdecydowała, że potraktuje swoje życie jako bohaterską podróż i że podejmie bardziej pozytywne działania związane ze swoim powołaniem.

2. **Przejdź przez próg.**

   Zrób wszystko, co jest potrzebne do tego, byś zebrał jak najwięcej pewności siebie do wykonania pierwszego kroku. Przekraczając próg, wkraczasz na zupełnie nowe terytorium, którego nie obejmują Twoje stare mapy i gdzie Twoje dotychczasowe doświadczenie na niewiele Ci

się przyda. Uwierz w to, że dasz radę podołać nowym wyzwaniom, ponieważ wraz z nimi pojawią się nowe rozwiązania, które będziesz mógł zastosować do danej sytuacji.

Joanna myślała nad porzuceniem pielęgniarstwa i znalezieniem innej pracy. Ale nie mogła sobie wyobrazić, że zrezygnuje ze swojego marzenia związanego z pomaganiem innym ludziom. W związku z tym zdecydowała, że podejmie dalszą edukację, aby być bardziej wyspecjalizowaną pielęgniarką — wybrała rozwój zamiast ucieczki w strach.

3. **Znajdź strażnika i staw czoła swoim demonom.**

   Porzekadło mówi, że „kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel". Przekraczając próg, znajdujesz się na pozycji, gdzie możesz znaleźć przewodnictwo i wsparcie, jakich potrzebujesz. Zaufaj temu i bądź otwarty na porady, które otrzymujesz.

   Uświadom sobie, że demony niekoniecznie są złe, one są po prostu energiami (wewnętrznymi obawami, wrogami, kryzysami). Aby uwolnić się spod ich wpływu, musisz stawić im czoła i wyzwolić się spod ich władzy.

   Joanna zaczęła szukać porady. Przyjaciółka spytała ją o to, co najbardziej podobało jej się w zawodzie pielęgniarki i za czym by najbardziej tęskniła, gdyby zrezygnowała z tej profesji. Joanna zdała sobie sprawę, że najważniejsze dla niej było to, iż mogła pomagać rodzinom, szczególnie matkom. Zdecydowała, że będzie się specjalizować w opiece nad kobietami i w poradnictwie rodzinnym.

   Ale to oznaczało, że będzie musiała wrócić do szkoły, ponownie zacząć naukę i zdać egzaminy. Czy można było to zrobić jakoś prościej? Nie można. Joanna zastanawiała się, jakie mogą być konsekwencje niepodjęcia studiów, i przy wsparciu swojego męża postanowiła, że jednak spróbuje.

4. **Dokonaj transformacji demonów i wypełnij swoją misję.**

   Twoje demony mogą być zasobami, które wykorzystasz w swojej podróży. Może to przybrać formę nowych umiejętności lub narzędzi, które umożliwią Ci spełnienie Twojego powołania.

   Spełniając swoje powołanie i wykonując swoją misję, tworzysz nowy, większy świat i nową mapę, po której można się poruszać. W tym zawiera się Twój rozwój osobisty i nowe odkrycia, jakich dokonałeś w trakcie swojej podróży.

   Jako dojrzała studentka, Joanna patrzyła na uczelnię już inaczej niż kiedyś. Była bardziej skoncentrowana na tym, czego musi się nauczyć. Potrafiła szybciej uporać się z zadaniami i zwykle udawało jej się ukończyć wszystko o czasie.

   Jednak egzaminy nadal pozostawały dużym wyzwaniem. Kiedy nadeszła sesja, Joanna była dobrze przygotowana i poradziła sobie lepiej, niż przypuszczała. Potrafiła nawet pomóc kilku młodszym studentom, którzy

nie byli tak dobrze przygotowani do przejścia przez tę ciężką próbę. Zdała z wyróżnieniem i było to doświadczenie, które pozwoliło jej zmienić wyobrażenie na temat swoich zdolności oraz pomogło pozbyć się strachu przed egzaminami.

5. **Znajdź drogę do domu.**

   Teraz doświadczasz swojego życia na wyższym poziomie. Znajdując drogę do domu, możesz się dzielić swoimi odkryciami i doświadczeniem z rodziną i torować drogę innym, aby mogli podążać za swoimi marzeniami i rozpocząć swoją własną bohaterską podróż.

   Nawet z nowymi kwalifikacjami Joannie trudno było odnaleźć jej wymarzoną rolę, ale wreszcie znalazła ją w regionalnym centrum zdrowia. Po tym, jak już się zadomowiła w nowym miejscu pracy, jej nowy przełożony powiedział jej, dlaczego zdecydował się wybrać właśnie ją spośród wielu kandydatów. Zdecydował się na nią, ponieważ miała w sobie coś wyjątkowego. Pomimo że pozostali ubiegający się o to stanowisko mieli lepsze kwalifikacje, postawa, dojrzałość i sposób bycia Joanny zrobiły na komisji największe wrażenie. Całą sobą sygnalizowała, że wie, czego chce, i kierownictwo regionalnego centrum zdrowia było dumne z tego, że Joanna tam pracuje!

Możesz wbudować te klasyczne elementy bohaterskiej podróży do swojego dnia, tygodnia, miesiąca i całego życia. To Ty tym zarządzasz, więc nie wahaj się przejąć kontroli. Niech podróż Twojego życia będzie pełna siły, pasji i wspaniałości, jakie masz w sobie.

Usiądź i pomyśl przez chwilę nad tymi pomysłami. Powróć myślami do marzeń, jakie miałeś w młodości. Co wniosłoby do Twojego obecnego życia ówczesne pożądanie? Czy masz poczucie powołania? Czy w głębi duszy czujesz, że wiedziesz życie niezgodne z tym, do czego zostałeś stworzony?

Co się stanie, jeśli wprowadzisz do swojego życia zmiany? Możesz to zrobić. Uwierz w to i wykorzystaj swoją wiarę do tego, by dotrzeć do pokładów swojej pasji. Co się stanie, jeśli to zrobisz? Jak będzie wtedy wyglądał Twój świat?

Kierowanie się pasją

Premier rządu brytyjskiego i mąż stanu, Harold Macmillan, powiedział, że światu potrzebny jest temat. W czasach jego rządów, kiedy Europa podnosiła się z gruzów po II wojnie światowej i kiedy równowaga po Zimnej Wojnie była stabilna, jego słowa mogły być prawdziwe, ale nie dziś. W dzisiejszym świecie globalne tematy jednoczą ludzkość, jednak żaden z nich nie wybija się na plan pierwszy.

Światu potrzebne jest przywództwo na wszelkich poziomach; obejmuje to również Ciebie. Z jakiego innego powodu chciałbyś być bardziej pewny siebie, jeśli nie po to, by móc wywierać większy wpływ na świat i lepiej kierować innymi, podążając za swoją wizją wymarzonego życia? Po cóż pisalibyśmy tę książkę, jeśli nie po to, by umożliwić Ci zyskanie pewności siebie i zaprezentowanie się światu jako jednostka obdarzona tym atrybutem?

Na jakimkolwiek poziomie będziesz chciał się zaangażować, będzie Ci do tego potrzebna pasja.

W biznesie przywództwo oparte na cechach charakteru jest gorącym tematem. Wielu liderów w końcu zdało sobie sprawę z tego, że w przywództwie chodzi o przewodzenie ludziom — ludziom, którzy wiodą zwykłe życie, ale mają niezwykłe nadzieje, marzenia i aspiracje. Liderzy, którzy potrafią nam pomóc stworzyć więź i uświadomić sobie nasze marzenia, mogą osiągnąć wybitne wyniki. Ale nie pomogą im w tym żadne sztuczki, a jedynie autentyczny (wyzuty z pozorów), uczciwy charakter.

Warren Bennis, światowy autorytet w dziedzinie przywództwa opartego na cechach charakteru, twierdzi, że proces stawania się liderem nie różni się niczym od procesu stawania się zintegrowaną istotą ludzką. Dobry przywódca żyje w zgodzie ze swoim wnętrzem, ma misję i uczestniczy w podróży ku lepszej przyszłości.

Jeśli wykonałeś ćwiczenia przedstawione w tym rozdziale, jesteś właśnie takim człowiekiem i Twoim przeznaczeniem jest przewodzenie innym. Nie obawiaj się tego, przyjmij to wyzwanie. Jest to ostateczny cel Twojego „ja" pełnego pasji, siły i pewności siebie — Twojego „ja", które sam tworzysz.